

親子で クッキング



産直

454 冷蔵 毎週企画 50g会

こめ育ちさくらたまご10コパック

(MS～2L混合) 600g以上

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15% (粍換算) 与えています。県内と三重県の5軒の生産者からお届けします。

卵

本体 **310**円
(税込 **335**円)



生産者情報

産直

190 次4月 回4回

野菜くらぶ(静岡県・群馬県)・滋賀県 滋賀有機ネットワーク

産直トマト(増量)

600g前後+100g

4～7玉程度



不足時は長崎県ながさき南部生産組合・供給センター長崎・宮崎県サン・グリーン出荷組合産をお届け

増量 **+100g**

4月月間特売

本体 **398**円
(税込 **430**円)

卵とトマトの中華風炒め

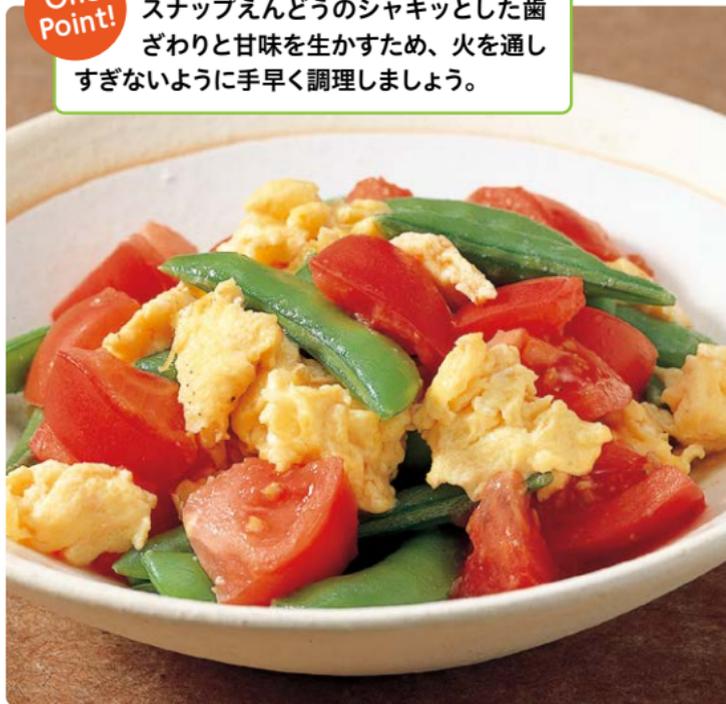


あか・みどり・きいろ
カラフルで楽しい炒めものです!



One Point!

スナップエンドウのシャキッとした歯ざわりと甘味を生かすため、火を通しすぎないように手早く調理しましょう。



材料 (2人分)

210	スナップエンドウ	150g
454	産直 こめ育ちさくらたまご	3個
	サラダ油 a	大さじ 1/2
190	産直 産直トマト	小2個
	サラダ油 b	大さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1
A	塩	小さじ 3/5
	こしょう	少々

作り方

- ① スナップエンドウはゆでる。トマトはくし形に切り更に半分に切る。
- ② 鍋に油 a を熱し、溶き卵を流し入れ、ふわっとした大きめの炒り卵にし、取り出す。
- ③ ②の鍋に油 b を熱し、スナップエンドウを炒める。トマトを入れて混ぜ合わせ、②を加えて **A** で調味し、仕上げにごま油を加える。